pagina tuturor sporturilor

HIPISM

Băneasa
Duminică 5 Octombrie
Inscrieri

PR. HAGIEŞTI, 1600 (PD)
Pr. I 30000, II 7500, III 3700, IV 1800 lei
Vânzare

Brelan 60½, Căcălin 49, Măcieş 57½, Jagodka 46, Han 54½, Puişor 56½, Doruleţ 55%, Roy 57½, Doamna 46½, Bougie 49¾, Lăeşiţa 53, Păltiniş 56½, Furtuna 46, Pénitence 55½, Ciocârlan 57, Capriole 54, Tricolor 61, Floreal 49.

PR. HERASTRAU, 2200 (PV)
Pr. I 35000, II 8500, III 4200, IV 2100 lei
Welter handicap

Brelan, Doggie, Han, Băeţel, Amnar, Doruleţ, Trevoux, Răzvrătit, Paiaţa, Băieţandru, Păltiniş, Eole, Bandit, Hangiu, Flandra, Pali, Girardi.

PR. CIREŞOAIA, 1200 (LD)
Pr. I 60000, II 12000, III 6000, IV 3000 lei

S. O. S. 56, Brandywine 52½, Betty 57, Ghizdei 55. Straja 53, Susi 53½, Bleu de Roi 57%.

PR. NELLY, 1200 (LD)
Pr. I 50000, II 10000, III 5000, IV 2500 lei

Diligent, Charmant 53½, Coca 52 Bridge 49%, Erato II 50, Furca 52, Gilda II 48, Palanka 52, Poeniţa 52 Grace full 48, Hotin 49½, Mărgeluş 52, Guriţa 52, Hara 53, Castilia 52 Dollar 53½, Tonnino 56.

PR. BUCOVINEI, 1200 (LD)
Pr. I 125000, II 25000, III 12500, IV 6000 lei

Bridge 52, Palanka 52½, Poeniţa 52½, Extra 54, Granada 50½, Herţa 58½, Lucky 52, Aluta 54, Salba 55½

PR. TRIBUNELOR, 1600 (PV)
Pr. I 80000, II 16000, III 8000, IV 4000 lei

Buburel 62, S. O. S. 59½, Gorică 58½, Bilitis 56½, Niculae 55P, Şoimar 55, Agitatote 54½, Amnar 52 Beauty 50½, Olanita 47%, Tricolor 45, Rose d'Orsay 40.

PR. BUCOVINEI, 1600 (PV)
Pr. I 80000, II 16000, III 8000, IV 4000 lei

Rival 62, Orateur III 59, Olive 56 Capua 56, Georges 55½, Jocker 54, Ghizdei 54, Straja 54, Le Petit Mac 54, Susi 51, Satrap II 50½, Brandywine 50½, Eole 50½, Galina 50%, Bleu de Roi 50½, Marsala 47½, Ghibelin 46%, Doggie 46½, Roxelaine 46½, Bold 45, Crăiasa 44½, Lup 44, Merlette II 44, Bandit 43½, Girardi 42½, Trévoux 42, Doruleţ 40½, Voie Bună 40½, Păltiniş 40.

Convocări

A. S. SANATATEA convoacă pentru azi 1 Oct. 1941 orele 15 la Ministerul Sănătăţii pentru antrenament pe următorii jucători:

Bângă, Florea, Constantinescu, Belitoreanu, Constantinidi, Iordăchescu I şi II, Borbil, Dumitrescu, Niţă, Chioreanu, Budrigă, Forlafu, Cobori, Postăvaru, Grozoiu, Niţu.

STADIUL ROMAN, secţia de rugby, convoacă pe ziua de azi 1 Oct. 1941, toţi jucătorii categoriii I şi II, la antrenament pe terenul Velodrom la ora 15,30. Cei ce nu vor veni, vor fi scoşi din echipă.

P. T. T. convoacă pentru astăzi la orele 15 pe terenul din Mihai Bravu următorii jucători:

Pătraşcu, Stănescu, Carianopol I, Constantin, Babic, Puşcariu, Caarianopol II, Leonida, Aureliu, Crăciunescu, Ionescu şi Popescu D. precum şi rezervele şi juniorii.

Se anunţă în mod special jucătorul Popescu D-tru să fie prezent deoarece i s'a terminat suspendarea de un an.

E. F. A. convoacă pentru Joi 2 Oct. pe terenul Velodrom la ora 16 pe toţi jucătorii la antrenament.

Prezenţa este obligatorie.

S. T. B. convoacă pentru Miercuri 1 Oct. a. c. ora 15 precis toţi jucătorii echipei I-a pentru antrenament după care se va forma echipa pentru jocul cu Metaloglobus.

BOIANGII PLUŞUL convoacă pentru Joi 2 Octombrie 1941, orele 16 precis pe terenul Macabi toţi jucătorii echipei I-a şi juniorii în vederea unui antrenament general.

Nu se admite nici o lipsă.

In mod special sunt convocaţi jucătorii Badea Andrei şi Sebe Ion sub sancţiunea suspendării.

A. S. HAIDUCII convoacă pentru antrenament, Joi 2 Octombrie ora 10 dimineaţa pe Velodrom pe următorii atleţi: Baloşan M., Lakatos Ion, Schwark Hans, Juilland I, Popa Gh., Ghindă Ion, Penu Gică, Enache I, Panaitescu, Mazzollini Liviu, Dornescu George, Sima, Oprea, Hecker Erneste, Alfons şi Ionescu-Găină.

Cei ce n'au adus încă fotografii pentru legitimări sunt stăruitor rugaţi să le aducă la antrenament.

Managerul Laioş Piecsy şi d. Dr. Constantinescu sunt deasemenea rugaţi să nu absenteze.

RUGBY

Reveniri la partida Sportul Studenţesc-Stadiul Român

Formaţiile aliniate:

Stadiul Român: Tudor Ioan, Carol Ioan, Al. Ştefănescu, Cornel Munteanu, Virgil Munteanu, Ghiondea II, Const. Turuţ, Gh. Ionescu, Mihail Vardalla, Gh. Blaşeck, Ghiondea I, Mircea Bell, Alex. Argeşiu, Glăvan, Marin Slobozeanu.

Sportul Studenţesc: Dan Ionescu, Dănilă I. Andrieş, Const. Dinescu, Dan Iovanescu, Tellu Diamandy, Teodorescu, Niky Diaconu, A. Mărăşeşcu, Barnowsky, I. Sadoveanu, Pârcălăbescu, Popp, Beşliu.

Pe terenul O. S. R. s'a repetat Duminică una din imemorabilele întâlniri ale trecutului dintre Stadiul Român şi Sportul Studenţesc.

Mărturisim sincer că nu credeam că la noi se mai poate juca un rugby aşa de bun pe înaintaşi în special.

Se juca în ultimul timp la noi cu o lenevie desesperantă pe înaintare. Duminică această proastă impresie a fost ştearsă. Ambele înaintări au jucat ca la carte.

S'a jucat la tuşe lungă şi scurtă, s'a împins la grămadă, s'a driblat, s'a bătut «a suivre» şi s'a urmărit, s'a plasat între înaintaşi şi jucătorii s'au repliat la timp. A fost fără dor şi poate cel mai bun joc de înaintaşi din ultimii doi ani. Ambele înaintări au aceleaşi merite.

Sportul Studenţesc care a dominat două treimi din timpul jocului a avut această superioritate datorită exclusiv compartimentului de înaintaşi.

Jucătorii

Tudor Ion, a jucat foarte bine. Este din nou în formă bună.

Carol Ioan, cel mai mic dintre fraţii Ioan, calcă pe urmele fraţilor săi mai mari. A fost un exceelent înlocuitor al lui Gheorghiade.

Al. Ştefănescu ni s'a părut mult mai bun decât în ultimul joc. A urmărit jocul mereu, păcat însă că a umblat prea mult după intercepţii.

Cornel Munteanu ca şi colegul său a jucat foarte bine dar veşnic în offside. Ne miră că d. Fanella, care a arbitrat de altfel execelent, nu l-a sancţionat mai des.

Virgil Munteanu aceaşi excelentă aripă, egal de bun în atac ca şi în apărare.

Ghiondea II a făcut un joc bun şi a deschis treisferturile la timp, a jucat însă şi el offside.

C. Turuţ, a făcut o partidă excelentă.

Gică Ionescu îşi revine la forma din trecut când era cel mai bun jucător din înaintare.

Mişu Vardalla, a jucat în nota colegilor săi contribuind la spectacolul reuşit prin technica şi priceperea sa.

Gică Blaşeck, a fost cel mai bun jucător Stadist. Agresiv, inteligent şi jucând mai puţin personal a reuşit o partidă foarte bună.

Fl. Ghiondea bun, dar niţel cam dur.

Mircea Bell, în foarte bună condiţie fizică s'a impus în grămadă şi joc deschis.

Marin Slobozeanu, masiv şi bun la tuşe.

Glăvan a fost întrecut de tânărul său adversar Pop.

Al. Argeşiu acelaş exceleut jucător de mereu. Technica şi rutina sa sunt hotărâtoare.

LA SPORTUL STUDENŢESC: Dan Ionescu, a fost de această dată mai puţin sigur. Punctul marcat i se datoreşte în mare parte. Ca fundaş trebue să ştie că nu are voie să paseze în buturi

C. Dinescu jucând aripă şi centru s'a dovedit a fi acelaş excelent jucător din trecut. Incercările deplaceurilor nu i-au reuşit din cauza offside-urilor stadiste.

C. Dănilă a fost împreună cu Dinescu cel mai bun treisferturi al universitarilor. Dacă ar fi atacat mai în adâncime şi mai puţin lateral ar fi reuşit mai mult. Ne-au plăcut degajările sale foarte oportune.

Ion Andrei nu are încă o condiţie fizică acceptabilă. A fost însă singurul jucător al alb-negrilor care a încercat să intre în adâncime.

Cosmănescu, a jucat bine pe aripă negreşind nici o dată.

Dan Iovănescu, mereu în formă constantă a corespuns.

TELLU DIAMANDI a făcut o partidă excepţional de bună, a fost cel mai bun «demn de melée» din cei ce au evoluat Duminică.

N. Diaconu, bun la tuşe şi activ în joc deschis.

D. Mărăşescu a întrecut mulţi din jucătorii tineri şi le-a dat o lecţie de ceeace înseamnă dragoste de club.

Teodorescu foarte bun, agresiv şi mereu peste om şi balon a contribuit la marcarea punctului de către Sadoveanu.

Barnovsky, recent introdus în prima echipă s'a încardat de minune întregului mecanism.

Ionel Sadoveanu, excelent. A marcat o încercare care i se poate atribui aproape personal. A jucat foarte agresiv, aşa cum se cere unui jucător de înaintare şi a produs de mai multe ori panică în apărarea stadistă prin driblingurile sale.

Beşliu ca şi la Barnovsky.

Popp un tânăr cu reale calităţi despre care vom avea ocazia în viitor să spunem foarte mult.

Pârcălăbescu a fost fenomenal. Dur, masiv, sigur pe balon, cu degajări excelente, concepţie de joc destul de bună, viteză, salvând două situaţii foarte critice, întrecând în viteză chiar şi pe trei sferturi, a făcut dovada unei condiţii fizice care nu obligă să-l clasificăm printre cei mai buni jucători europeni în postul său.

T. K.

FOOTBALL

A fost alcătuită prima parte a campionatului districtual la categoria I

Aseară la district a fost alcătuit programul turului campionatului districtual la categoria I-a în modul următor.

CATEGORIA I-a, SERIA I-a

ZIUA I — 14 Sepembrie
Ascam — Colţea
Mureşul — Ind. Iutei
Biruinţa — Someşul
SET — Socec Lafayette
Vergu — Mon. Oficial

ZIUA II-a 21 SEPTEMBRIE 1941
Colţea — Mon. Oficial
Socec Lafayette — Vergu
Someşul — SET
Ind. Iutei — Biruinţa
ASCAM — Mureşul

ZIUA III-a 28 SEPTEMBRIE 1941
Mureşul — Colţea
Biruinţa — ASCAM
SET — Ind. Iutei
Vergu — Someşul
Mon. Oficial — Socec Lafayette

ZIUA IV-a 5 OCTOMBRIE 1941
Colţea — Socec Lafayette
Someşul — Mon. Oficial
Ind. Iutei — Vergu
ASCAM — SET
Mureşul — Biruinţa

ZIUA V-a 12 OCTOMBRIE 1941
Biruinţa — Colţea
SET — Mureşul
Vergu — ASCAM
Mon. Oficial — Ind. Iutei
Socec Lafayette — Someşul

ZIUA VI-a 19 OCTOMBRIE 1941
Colţea — Someşul
Ind. Iutei — Socec Lafayette
ASCAM — Mon. Oficial
Mureşul — Vergu
Biruinţa — SET

ZIUA VII-a 26 OCTOMBRIE 1941
SET — Colţea
Vergu — Biruinţa
Mon. Oficial — Mureşul
Socec Lafayette — ASCAM
Someşul — Ind. Iutei

ZIUA VIII-a 2 NOEMBRIE 1941
Colţea — Ind. Iutei
ASCAM — Someşul
Mureşul — Socec Lafayette
Biruinţa — Mon. Oficial
SET — Vergu

ZIUA IX-a 9 NOEMBRIE 1941
Vergu — Colţea
Mon. Oficial — SET
Socce Lafayette — Biruinţa
Someşul — Mureşul
Ind. Iutei — ASCAM

CATEGORIA I-a SERIA II-a

ZIUA I-a 14 SEPTEMBRIE 1941
Vif. Dacia — Metaloglobus
Arsenal — Av. Sportiv
Adesgo — Gloria
Sănătatea — Militari
PTT — STB
Leonida — ACSA

ZIUA II-a 21 SEPTEMBRIE 1941
Metaloglobus — ACSA
STB — Leonida
Militari — PTT
Gloria — Sănătatea
Av. Sportiv — Adesgo
Vif. Dacia — Arsenal

ZIUA III-a 28 SEPTEMBRIE 1941
Arsenal — Metaloglobus
Adesgo — Vif. Dacia
Sănătatea — Av. Sportiv
PTT — Gloria
Leonida — Militari
ACSA — STB

ZIUA IV-a 5 OCTOMBRIE 1941
Metaloglobus — STB
Militari — ACSA
Gloria — Leonida
Av. Sportiv — PTT
Vif. Dacia — Sănătatea
Arsenal — Adesgo

ZIUA V-a 12 OCTOMBRIE 1941
Adesgo — Metaloglobus
Sănătatea — Arsenal
PTT — Viforul Dacia
Leonida — Av. Sportiv
ACSA — Gloria
STB — Militari

ZIUA VI-a 19 OCTOMBRIE 1941
Metaloglobus — Militari
Gloria — STB
Av. Sportiv — ACSA
Vif. Dacia — Leonida
Arsenal — PTT
Adesgo — Sănătatea

ZIUA VII-a 26 OCTOMBRIE 1941
Sănătatea — Metaloglobus
PTT — Adesgo
Leonida — Arsenal
ACSA — Viforul Dacia
STB — Av. Sportiv
Militari — Gloria

ZIUA VIII-a 2 NOEMBRIE 1941
Metaloglobus — Gloria
Av. Sportiv — Militari
Vif. Dacia — STB
Arsenal — ACSA
Adesgo — Leonida
Sănătatea — PTT

ZIUA IX-a 9 NOEMBRIE 1941
PTT — Letaloglobus
Leonida — Sănătatea
ACSA — Adesgo
STB — Arsenal
Militari — Vif. Dacia
Gloria — Av. Sportiv

ZIUA X-a 16 NOEMBRIE 1941
Metaloglobus — Av. Sportiv
Vif. Dacia — Gloria
Arsenal — Lilitari
Adesgo — STB
Sănătatea — ACSA
PTT — Leonida

ZIUA XI-a 23 NOEMBRIE 1941
Leonida — Metaloglobus
ACSA — PTT
STB — Sănătatea
Militari — Adesgo
Gloria — Arsenal
Av. Sportiv — Vif. Dacia

Dela F.R.B.V.

COMUNICAT

In şedinţa de Luni seară a regiunei Bucureşti, de pe lângă F.R.B.V., s'au luat următoarele hotărâri:

1) Având-se în vedere, întâmpinarea grupării Vif. Dacia, cu privire la matchul de basket-ball cu gruparea V. S. C. pe care urmau să-l dispute Duminică 28 Sept. a. c.; gruparea V. S. C. neacceptând să dispute acestt match în cursul săptămânei se omologhează jocul cu rezultatul de pe teren.

2) Idem matchul de volley-ball Venus—V. S. C.

3) Se ia act de retragerea grupărilor Colţea (masculin) şi Mon. Oficial (masculin şi femenin) din campionat.

4) In contestaţia grupărei Radu Vodă B la jocul cu Start Club B, se decide a se cere relaţii comitetului federal.

5) Se ia act de retragerea recuzărei pe viaţă a d-lui Ion Lupescu, de către gruparea Radu Vodă.

6) In contestaţia grupărei Radu Vodă în matchul de basket-ball cu gruparea C. F. R., se dă joc pierdut ultimei pentru că a întrebuinţat un jucător nelegitimat.

7) Se decide reprogramarea matchurilor de volley-ball: V. S. C.—C. F. R. şi Crai Nou—Energia.

8) Se convoacă pentru şedinţa viitoare arbitrul Surmeian Hariton.

9) Matchul de volley-ball masculin Taifun—Juventus se dă pierdut ambelor grupări, deoarece au întrebuinţat jucători legitimaţi pentru alte grupări.

10) Se decide reprogramarea matchului St. Român—Fortuna, de basket-ball.

11) Şedinţa viitoare: Luni 6 Octombrie a. c. orele 19, la sediul F. R. B. V.

Rubrica SPORTIVEI



Bogdana face sport

Aţi observat desigur cât de frumos este părul Bogdanei. Ei bine, asta se datoreşte faptului că îl perie foarte deseori de câte ori are ocazie. Astfel dimineaţa ia şuviţă cu şuviţă şi apasă tare până activează circulaţia sângelui.

Apoi Bogdana a observat că atunci când se întoarce dela sport din cauza prafului părul şi-a pierdut luciul, aşa că îl perie din nou. Făcând operaţia aceasta de mai multe ori, ea ştie că întăreşte rădăcina părului care astfel nu va mai cădea.



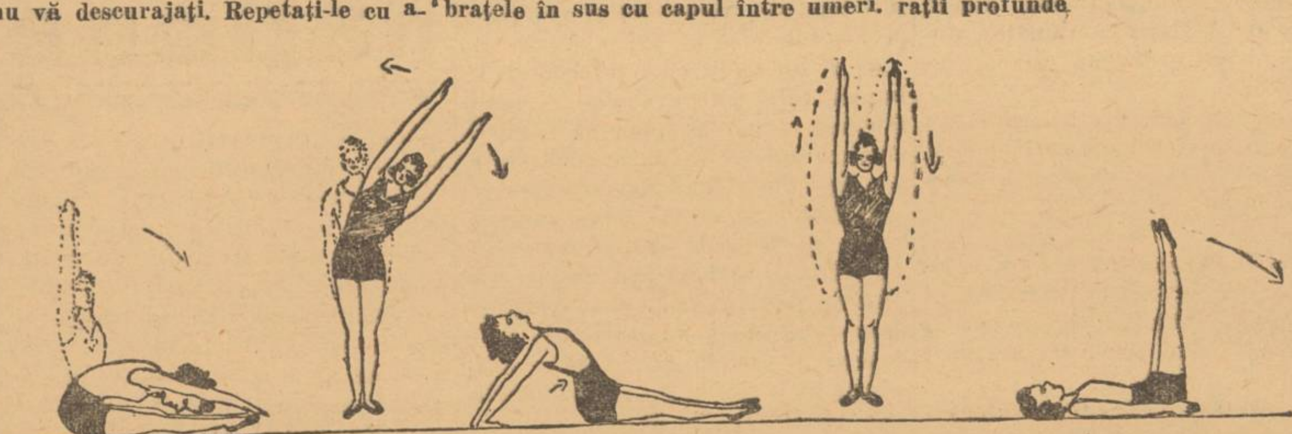
Gimnastica de astăzi

Se compune din cinci exerciţii: două pentru talie, unul pentru îndreptarea coloanei vertebrale, unul pentru frumuseţea umerilor şi altul pentru întărirea muschilor abdominali.

Aceste exerciţii sunt ceva mai grele decât cele de data trecută, dar dacă nu vă reuşesc din prima dată nu vă descurajaţi. Repetaţi-le cu atenţie în fiecare dimineaţă şi nu vă mulţumiţi cu ce aţi făcut până acum. Orice activitate chiar parţială a corpului nostru ne conduce la o mişcare. In timpul zilei se execută destule mişcări, însă acestea nu influenţează des valoarea mădularelor noastre. Deci încă odată, nu vă mulţumiţi cu ce a-ţi făcut până acum ci perseveraţi în exerciţiile pe care vi le dăm în fiecare săptămână.

Primul exerciţiu se execută în felul următor: vă aşezaţi pe podea având grije ca picioarele împreună cu capul să facă un unghiu drept. Ridicaţi apoi braţele în sus cu palmele înăuntru. Fiţi atente ca întotdeauna să aveţi spatele drept, capul între umeri şi vârfurile întinse. Aplecaţi-vă apoi încet în faţă şi încercaţi să atingeţi genunchii cu fruntea. Faceţi câte o flexiune de aci, apoi vă ridicaţi tot încet. La început până vă obişnuiţi apucaţi gleznele cu palmele, pentru că veţi executa mai uşor. Executaţi exerciţiu progresiv la început numai de 4 ori apoi cu timpul ajungeţi până la 15 ori şi nu uitaţi expiraţia.

Al doilea exerciţiu se execută astfel: din poziţia de drepţi ridicaţi braţele în sus cu capul între umeri. Faceţi apoi de două ori tensiune spre dreapta şi reveniţi încet în poziţia de drepţi. Reîncepeţi exerciţiul în partea stângă. Executaţi exerciţiul de 10 ori în total alternând însă odată la dreapta odată la stânga.



Exerciţiu următor este foarte important: îndreaptă coloana vertebrasă şi face un spate frumos. Aşezaţi-vă jos şi sprijiniţi-vă în mâini cu palme întoarse. Impingeţi puternic în braţe şi faceţi să acţioneze muşchii spatelui şi taliei.

Exerciţiul este destul de obositor aşa că nu-l executaţi de prea multe ori. De patru ori pentru început ajunge. Aveţi însă grije să nu puneţi bărbia în piept, lăsaţi capul liber pe spate.

Exerciţiul al patrulea este după cum am mai spus pentru frumuseţea umerilor. Orice exerciţiu de braţe de altfel face umerii rotuzi frumoşi. Executaţi două cercuri mari cu braţele din faţă în spre spate din ce în ce mai repede. Reîncepeţi apoi exerciţiul în sens invers. Pentru că este uşor şi folositor executaţi-l de 20 de ori într'un sens şi de 20 într'altul. Faceţi după aceea două respiraţii profunde.

Şi acum ultimul şi cel mai important exerciţiu care se execută astfel: Intindeţi-vă complet orizontal pe podea. Braţele dealungul corpului. Ridicaţi foarte încet picioarele în sus în aşa fel încât să avem un unghiu de 45 gr. cu pământul. Coborâţi-le api tot atât de încet. In timpul executării expiraţi şi inspiraţi liniştit de mai mute ori. Aveţi grije deasemeni să nu ridicaţi capul de pe podea.

Dacă nu puteţi la început executa astfel încercaţi să-l faceţi întinzând mâinile orizontal în prelungirea corpului. In orice caz nu uitaţi că cel mai însmenat lucru în această mişcare este încetineala cu care-l executaţi. Respiraţi după fiecare dată, adânc. Executaţi exerciţiul de 8 ori pentru început.

Cum se face un hamac

Dacă veţi căpăta un concediu acum toamna şi vreţi să vă petreceţi acest timp în aer liber, la ţară, e foarte bine să aveţi cu voi un hamac.

Cumpărat gata costă însă foarte scump. Vă vom arăta astăzi cum se construeşte un hamac (nu vă speriaţi e foarte uşor) care are avantagiul că este extrem de ieftin.

Aveţi nevoe de 5 păpuşi de sfoară de grosime mijlocie, de 2 sfori lungi de 3 METRI şi foarte groase, de două inele de fier şi două bastonaşe drepte şi groase.

Cum se execută

Se ia bastonaşele care trebuesc să fie solide (aproape 2 cm. grosime) şi lungi de 70 cm. şi se sapă cu un cuţitaş din 3 jum. cm. în 3 jum. cm. un mic şanţ circular. Pe un baston în total vor fi 20 de şanţuri..

2) Tăiaţi sfoara în 20 de fire de 7 m. lungime. Indoiţi apoi fiecare fir în parte şi fixaţi capătul întretăiat de baston aşa cum vedeţi în schema I.

3) După ce toate firele sunt pe locul lor uitaţi-vă pe schema a doau şi faceţi la fel. Adică luaţi două fire vecine adunaţile şi faceţi un nod simplu. Ochiul reţelei trebue să aibă 5 cm. lungime.

4) După ce aţi terminat fileul fixaţi capetele libere de cel de al doilea baston tot în fiecare şanţ, ca să nu alunece.

5) Luaţi apoi sfoară groasă, o îndoiţi şi capul netăiat îl fixaţi ca în schema II, de inel. Legaţi apoi extremităţile sfoarei de acelea ale bastoanelor. Dacă v'a mai rămas sfoară legaţi câte un fir între fiecare şanţ şi inel. In acest mod va avea mai mult echilibru.

Am auzit

...că suflul scurt este semn de sănătate proastă. Intr'o oarecare măsură este adevărat pentrucă se ştie că anemicii, cardiacii, şi cei cu plămânii slabi se înăbuşe repede. Dar asta nu înseamnă că dacă aţi fugit oarecum, pentru prima dată o distanţă mai lungă şi aţi respirat greu mult timp după aceia, sunteţi bolnavă. Vă lipseşte însă antrenamentul. Acesta trebue să fie metodic şi efortul să fie gradat astfel nu ajungeţi la nici un rezultat. Vedeţi dar că antrenamentul are o importanţă foarte mare în sport.

xoxox

Sfaturi pentru cicliste

Vom continua să ne ocupăm de bicicletă întrucât continuă a fi un sport necesar, iar femeile încă nu ştiu s'o întrebuinţeze.

DACA VREŢI SA LUAŢI BAGAJE. — Evitaţi rucksacul atât de practic în alte ocaziuni. Este mai greu de menţinut echilibrul. Există saci speciali care se atârnă de o parte şi de alta a roţii din spate care sunt siguri.

ANTRENAŢI-VA ŞI LA BICICLETA. — Să nu vi se pară că este uşor lucru, şi că puteţi porni dintr'o dată la un drum mai mare. Obişnuiţi-vă întâiu să ocoliţi prin oraş fără să vă opriţi.

Verificaţi şeaua întotdeauna — întâi înălţimea şi apoi vedeţi dacă nu a început să se roadă. Dacă este aşa încercaţi să o acoperiţi cu o bucată de piele sau cauciuc. Dacă nu se poate nu mai pregetaţi, schimbaţi-o.

Dacă vă opriţi — Pe cât posibil sprijiniţi-o întotdeauna de un zid. Nu o sprijiniţi pe pedală de marginea trotoarului, stricaţi pedala şi aveţi şi toate şansele să o culegeţi după jos. Şi apoi fiţi sincere, ar ocupa un loc mai util automobilelor şi trăsurilor.